

糖尿病家族



糖尿病關懷基金會會訊

2014 No.1

◆ 糖尿病專欄

- 聰明選油，健康吃
- 果糖是好糖嗎？
- 代糖介紹及選擇
- “穀”動風潮，健康來找
- 談反式脂肪與心血管健康

◆ 健康飲食

- 糖尿病『營養品』您吃對了嗎？

◆ 病友心聲

- 承諾
- 守護

◆ 健康樂活營

◆ 糖尿病的問與答

0800-032323

諮詢專線答詢

全台各地糖尿病相關活動預告

感謝各界捐款

編者的話

行政院衛生福利部最新版的「國民健康指標」建議飲食原則應為：少油、少鹽、少糖、高纖維。新版的「每日飲食指南」更修正以全穀根莖類取代五穀根莖類，建議每天至少三分之一主食為全穀類，以增加微量營養素及膳食纖維的攝取，預防慢性病的發生。

2012年一項針對空腹血糖異常的肥胖者，為期三年的飲食及運動治療研究發現，以全穀類來取代精製穀類，並同時增加蔬果，低脂肪乳品及肉類攝取，受試者的憂鬱指數平均可下降零點九分，顯示健康飲食及減輕體重，有助於改善心情並減輕憂鬱的相關症狀。

而另一項在北歐共收集兩千三百多位42歲至65歲男性長達十四年的飲食記錄研究亦發現，常食用全穀類、蔬果、莓果類、魚、低脂起司及家禽類的白肉，男性較少出現情緒低落的情形；相對地較常攝食含糖飲料，香腸等加工肉製品和甜點零食的男性，罹患憂鬱症的風險則增加近兩倍。

過去的一年內，食品衛生的安全問題層出不窮，尤其是食用油，因為人人食用，且幾乎天天食用，與每個人的健康息息相關。另外反式脂肪，容易沉積在血管壁造成血管粥狀硬化，增加罹患心血管疾病的致病率。本期糖尿病家族將從營養基本需求，健康考量及衛生安全三方面思考，建議如何選合宜的油品。此外，蔗糖、果糖、代糖都是糖尿病患食用甜品常用的添加物，如何能選擇出適切滿足口腹之慾又兼顧血糖控制的添加物，則需更深入地了解三者的差異處。而在控制不良的糖尿病患，常出現體重減輕的現象。糖尿病專用的營養品該如何選擇與運用，以避免反而攝入過量的碳水化合物，導致血糖惡化都是本期的重點。希望能帶給糖尿病家族的成員們更健康的飲食觀念。

編者的話

1

糖尿病專欄

4

聰明選油，健康吃 / 陳珮蓉

8

果糖是好糖嗎？/ 吳映蓉

11

代糖介紹及選擇 / 吳意真

14

“穀”動風潮，健康來找 / 吳雅玲

18

談反式脂肪與心血管健康 / 黃孟娟

健康飲食

21

糖尿病『營養品』您吃對了嗎？ / 蔡杏君

糖尿病問與答

24

0800-032323諮詢問答

病友心聲

28

承諾 / 心羊

回想過去大吃大喝的日子或許精彩，
但卻讓我賠上健康。
而現在我開始懂得細水長流以及
適可而止才能讓我過得更健康……



工本費：新台幣60元

30 守護 / 黃蕙茹

阿公四處探詢返家後要如何照顧阿嬤，
醫生找來身為衛教師的我教導阿公照顧阿嬤的疾病…



32 糖尿病人也要健康樂活

34 全台各地糖尿病相關活動預告

35 感謝各界捐款



財團法人糖尿病關懷基金會
Formosan Diabetes Care Foundation

糖尿病家族 2014 No.1 (季刊)

財團法人糖尿病關懷基金會會訊 (第 56 期)

董事長：戴東原

副董事長：徐正冠

顧問：林瑞祥、張智仁、傅茂祖、劉保佑、賴美淑

榮譽董事：李啟予、羅火練

董事：王松祥、江春松、吳亮宏、周俊吉、林玉瑋

林家慶、侯博文、徐正群、曾博雅、詹錕銘

蔡世澤、鄭子明、謝忠弼

常務監察人：鄭仁義

監察人：李洮俊、林德坤、張媚、楊信男

發行人：戴東原

總編輯：詹錕銘

副總編輯：沈克超

執行編輯：楊淑茜、賴盈秀

編輯群：王治元、王麗霞、李碧雲、施孟涵、
張坤來、彭惠鈺、楊雀戀、蔡明翰

地址：台北市忠孝西路一段 50 號 18 樓之 35

電話：02-23894625

網站：www.dmcare.org.tw

e-mail：dmcare@dmcare.org.tw

郵政劃撥帳號：19132482

聰明選油， 健康吃

臺大醫院 陳珮蓉營養師

食用油安全事件應該是近年來最令消費者灰心的食品安全問題之一，因為人人會食用、且幾乎天天食用，與每一個人的健康息息相關。

我們現在使用的油都是加工油品，那麼，古時候沒有加工技術的年代，人們吃的是天然的油脂，例如：動物的肥肉，豬油；植物性的種子或堅果，花生、芝麻等等。運用簡單的

傳統手工榨油，如蒸煮或壓榨，也可以製造花生油、芝麻油等傳統油品，而這些油品通常鄰居口耳相傳，信用可靠，當然也沒有摻假問題。如今，食品加工鏈層層疊疊，製作流程、食材組成與來源，已經是複雜到消費者不清楚，產銷者也弄不清楚的境界。再加上看不懂華麗的宣傳與標示，民眾真的無所適從了。

談到食用油的選擇，可從營養基本需求、健康訴求、衛生安全的幾個面向來思考。

食用油在人體營養的角色

如果不吃油，可能會有必需脂肪酸與熱量攝取不足的問題。一般

人的均衡飲食之每日總熱量組成來源有25-30%來自油脂，另外有50-60%來自碳水化合物及15-20%來自蛋白質。依據健康成年人之熱量需求1500-2000大卡來計算，每天需要50-70公克的油脂，這些油脂需求量有一半可從肉類或含油豆類（黃豆）中攝取，另一半則須從食用油或堅果種子類獲得，食用量約2湯匙植物油或40公克堅果類。因此，在適當熱量下，一般人皆需要一些油脂以達足夠熱量，維持生理正常運作，除非罹患胰臟炎等疾病才需要限制油脂。依據衛福部成年人的飲食指南，每日油脂建議攝取量為3-7茶匙（15-35公克）植物油與1份（7-8公克）堅果種子類。





食用油的選擇

首先，選購食用油需先考量烹調用途，涼拌、煎炒、油炸等，加熱溫度愈高則需選擇發煙點高、穩定度高等食用油，一般而言，油脂本身飽和度愈高及精製度愈高的油，發煙點較高，且穩定度高。因此，豬油、棕櫚油及精製過的大豆油、芥花油、紅花籽油等植物油可用於高溫烹調，但是，最好查看包裝標示，因加工技術與品項很多，已經不能用一般資料來判斷。

其次，注意脂肪酸的組成符合健康與保健之需求。選擇脂肪酸組成中單元不飽和脂肪酸（Monounsaturated Fatty Acid）比例較高者，例如：苦茶油、橄欖油、芥花油等，這類油脂對於血脂肪代謝、預防心血管疾病較有益處。反之，飽和脂肪高的，例

如：椰子油、奶油、豬油、牛油、棕櫚油等增加高脂血症、心血管疾病及癌症的風險，不適合家常使用。另外，有些經過氫化作用處理的加工油脂，如：植物奶油（乳瑪琳）、烤酥油等，含有反式脂肪酸，增加心血管疾病風險，宜避免食用。

特殊成分的附加價值，也是考慮選擇的條件。食用油除了提供熱量，輔助烹調增加口感與風味，有些成分亦同時具有促進健康的功能。大家最熟悉的就是橄欖油了，也就是此次食品安全事件的主角。第一道冷壓的橄欖油，EXTRA VIRGIN 富含多酚類抗氧化成分物質，天然顏色呈現墨綠或





金黃，還有沉澱物質，這些物質帶來健康的益處，同時增加風味，價格一般較高。如果是經過萃取與精製（純橄欖油，PURE），顏色清澈透明，雖仍保有脂肪酸的優點，但是已無富含抗氧化劑的附加價值，價格便宜。做涼拌時可選擇EXTRA VIRGIN，此油因為精製而發煙點低，不適合炒炸；炒菜可以使用較便宜的純橄欖油。芝麻油含有芝麻素、芝麻醇等具有降低心血管疾病、抗老防衰等保健功能。玉米胚芽油則是富含維生素E，是一種天然抗氧化劑。

小心調合油品的陷阱。最初混合多種油之立意良善，為達到調成最適合健康黃金比例的食用油，但不幸，被投機廠商利用來摻一些成本低的油品且誇大宣傳，造成賣場琳琅滿目的品項，又令人不知所措的情況。如果

混合比例沒有明白標示，價格又相對較高，則不建議購買。建議購買單純一點的，並且可以依使用功能不同而有多種油品，符合經濟實惠與健康養生之需要，同時可以避免買到黑心油品。舉例來說，用橄欖油涼拌生菜；用苦茶油拌麵；用芥花油炒菜；用油炸專用油炸肉丸子。

使用食用油之衛生安全

高溫烹調會使脂肪酸裂解酸敗，產生過氧化物與自由基等致身體細胞傷害或致癌之物質。因此，使用任何油脂皆應避免高溫烹調、長時間煎炸、重複使用。油品應避免存放在高溫處所或陽光直射的地方。食用量少的家庭宜選擇小包裝，以免開封後使用過久，氧化變質影響健康。



果糖 是好糖嗎？

台灣營養基金會 吳映蓉執行長

還記得小時候老阿嬤煮綠豆湯、紅豆湯時，用的是砂糖也就是蔗糖，來熬煮出一鍋甜蜜的湯品，其實，砂糖到目前為止，還是我們最常用的糖。但是，有一陣子因為某個廣告出現『xx果糖是好糖』的字眼，從此，果糖真的流行了起來，不但味道好又方便，再加上廣告的宣傳，讓大家都

覺得果糖還真是一個「好糖」呢！但是『果糖』真的是好糖嘛？真的比『蔗糖』好嗎？

首先我們來了解一下，為何糖尿病的患者要小心食用『蔗糖』？平常我們的身體是如何處理吃進去的『蔗糖』？蔗糖是由『葡萄糖』和



『果糖』組成的，我們身體處理「葡萄糖」的路徑比較繁瑣，當腸子吸收後，必須先送去肝臟，再由肝臟放入血液中，血液把葡萄糖送到各個器官的細胞時，如果細胞需要葡萄糖當熱量，必須要有一種叫做「胰島素」荷爾蒙的幫忙，才能把葡萄糖送入細胞裡，如果我們身體的胰島素出現了問題，如第1型的糖尿病患無法製造胰島素，或像第2型的糖尿病患其胰島素功能不全或分泌不足，這些狀況都會讓葡萄糖留在血液中，造成糖尿病人血糖會高的原因。

再來看一下『純果糖』在身體怎麼代謝呢？其實，天下真的「沒有白吃的果糖」，吃「果糖」時表面上看起來血糖值很平靜，但是若吃太多果糖時，問題就來了！因為過多的果糖會在肝臟中代謝成三酸甘油酯（Triglyceride, TG）也就是所謂的中性脂肪，之後肝臟再把這些中性脂肪包裝成「非常低密度脂蛋白(VLDL, Very Low Density Lipoprotein)」這種運輸型態，經過血液的運輸把這些脂肪送到不同的部位，若太多脂肪堆積在血管可能就變成高血脂症，太多脂肪堆積在脂肪細胞就變成肥胖症，此外，也有研究發現果糖的攝取會增加痛風的發生。





但是目前市面上很少使用『純果糖』，多是用『高果糖玉米糖漿（HFCS）』，而『高果糖玉米糖漿（HFCS）』的組成，它是由玉米澱粉經由酵素水解、轉化後而成不同果糖濃度的糖漿，食品工業中最常用的HFCS42、HFCS55和HFCS90。以HFCS55為例，就代表著有55%是果糖，45%是葡萄糖，兩者是以單醣的形式存於糖漿中，這是目前飲料市場最常使用的高果糖玉米糖漿。而『蔗糖』的組成則是50%的果糖和50%葡萄糖，只是，蔗糖則是由果糖與葡萄糖鍵結而成的雙醣。分析『高果糖玉米糖漿55』和『蔗糖』兩種甜味劑的組成，含果糖及葡萄糖的比例幾乎一樣，再者兩者的甜度相近（然『純果糖』的甜度為蔗糖

的1.7倍）。再來分析『高果糖玉米糖漿55』和『蔗糖』兩種甜味劑在體內的代謝：蔗糖雖然為『雙醣』，但是到了小腸後經由酵素分解，立刻『分家』成兩種單醣——果糖及葡萄糖。因此，無論果糖或葡萄糖來自於『高果糖玉米糖漿55』或是『蔗糖』，他們在體內的代謝路徑並不會因為來源不同而有所改變。換句話說，也就是『高果糖玉米糖漿55』或是『蔗糖』在體內的代謝並無顯著的差異。

以上的解析，並非要幫『高果糖玉米糖漿』脫罪，而是要說明無論是『高果糖玉米糖漿』或是『蔗糖』都是屬於精緻醣類，在營養學上都屬於空熱量的食物。兩者吃多了，都一樣增加代謝症候群的風險，如心血管疾病、肥胖、慢性發炎反應等，對糖尿病患者都不是很好的甜味劑選擇。糖尿病患者不要陷入『果糖是好糖的迷思』，應該儘量享受食物的原味，試試不要加任何糖的滋味，因為我們的味覺是可以被訓練的，漸漸會習慣沒有放糖的食物。如果有時真的想要吃些甜的，可以適量用些代糖或是寡糖，來增加食物的美味。

代糖介紹及選擇

羅東博愛醫院 吳意真營養師

愛吃甜又怕胖的糖尿病朋友，可以吃甜食嗎？有習慣吃甜食者，可以將含有蔗糖、冰糖、果糖、蜂蜜等食物取代其它醣類，將糖列入飲食計劃的一部份，按計劃量選用。且應注意每日總熱量的管控，以免超量攝食。嗜甜食者，可以適量使用代糖，它們吃起來有甜味，但熱量極低，對血糖影響不大，不但可以滿足口腹之慾，又能兼顧血糖控制。

代糖的種類很多，根據產生熱量與否，一般可分為營養性的甜味劑（可產生熱量）及非營養性的甜味劑（無熱量）兩大類。

一、營養性的甜味劑：食用後會產生熱量，但每公克產生的熱量比蔗糖低。

(1) 山梨醇：一公克可產生三大卡熱量，甜度約是蔗糖的一

半，常被用於製造口香糖或無糖糖果。

(2) **甘露醇**：一公克可產生二大卡熱量，甜度約是蔗糖的百分之七十，常被用於製造無糖糖果或果醬等。

(3) **木糖醇**：一公克可產生一大卡熱量，甜度約是蔗糖的百分之九十，常被用於製造糖果、口香糖或口含錠等。

(4) **赤藻糖醇**：幾乎沒有熱量，甜度為蔗糖的百分之七十，可烘焙、可高溫烹調，適用於各類食品中，視實際需要適量使用。目前市面上的商品有三多零熱量代糖。

二、非營養性的甜味劑：食用後不會產生熱量，又稱為「人工甘味劑」。目前美國食品藥物管理局（Food and Drug Administration, FDA）已核准使用的非營養性的甜味劑有：

(1) **阿斯巴甜**：由兩種氨基酸（蛋白質的成份）結合而成，甜度約蔗糖的200倍，一公克可產生四大卡熱量，

但由於甜度很高，實際只需1/200的份量，便可達到所需的甜度，熱量可忽略不計。基於苯酮尿症（PKU）患者需要控制苯丙氨酸的攝入量，我國目前有明文規定添加阿斯巴甜之食品（包括代糖錠劑及粉末），應以中文顯著標示苯酮尿症（PKU）患者不宜食用。阿斯巴甜對熱不穩定，高溫下甜味會消失，所以需長時間加熱和烘焙的食物則不建議使用，適用溫、冷飲中，可應用於咖啡、茶、果汁、豆漿、牛奶等。阿斯巴甜常被用於口香糖、糖果或低熱量飲料中。每日攝取安全容許量（acceptable daily intake, ADI）為：每天每公斤體重五十毫克。目前市面上常見到的商品有三多甜-L代糖、怡口糖（EQUAL）。

(2) **糖精**：甜度是蔗糖的300-500倍，不會被人體分解代謝，對熱穩定，適用於冷、熱飲和需長時間烹調或烘培食物。雖然1977年，動物實

驗顯示糖精攝取可能引起膀胱癌。但後來一些動物和人體試驗未能證實糖精攝取與癌症發生的相關性。於是在2000年，FDA已將糖精從潛在致癌名單排除。但仍要求廠商於含糖精的食物外包裝標示「糖精可能致癌」。臺灣：使用於瓜子和含水量低於25%的蜜餞中，限制用量為每公斤二公克以下；使用於碳酸飲料時，限制用量為每公斤零點二公克以下。世界衛生組織的食品添加物共同專家委員會（JECFA）制訂的ADI為：每天每公斤體重五毫克。

(3) 醋磺內酯鉀：甜度約是蔗糖的100-200倍，對熱安定，可用於烹調與烘焙食物，可適量使用於瓜子、蜜餞、豆品、乳品飲料、口香糖、糖果點心、穀類早餐等食品。ADI值為每天每公斤體重十五毫克。

(4) 蔗糖素：甜度是蔗糖的600倍，不被人體利用，會從尿液和糞便中以原形排出，沒

有熱量，常被使用於飲料、霜淇淋、烘焙食品、口香糖、咖啡、布丁、糖漿等食品。ADI值為每天每公斤體重五毫克。

所有獲得核准的非營養性甜味劑，在上市銷售前，都經嚴格監督，顯示對大眾是安全的。若對人工甘味劑有疑慮的另一種選擇，可自製純天然甜味劑（甜菊葉），可至中藥房購買甜菊葉加水煮沸，過濾後即可依個人喜好使用在各類食品中。

代糖的種類及相關產品繁多，選用時應注意不能用於低血糖治療，並注意是否可高溫烹調及每日食用量，某些糖醇類如山梨醇，若一日攝取大於10公克可能產生腹瀉，至於代糖做出來的食品如餅乾或巧克力雖熱量較低，但產品內所含的材料（麵粉、油脂）所提供的熱量也不能忽視，一定要看清楚食品標示上的熱量和脂肪量，不可無限量的吃，使用時需計算熱量，並列入飲食計劃的一部份。可減少精製糖及熱量攝取，進而減低肥胖、高血糖等風險，則可以蒙其利而不受其害。

「穀」動風潮， 健康來找

臺中榮民總醫院 吳雅玲營養師

前言

隨著社會經濟、文化的變遷，國民生活及消費水平的提升，使得國人除了追求生活品質外，飲食文化更日漸趨向精緻化。不均衡的飲食習慣也伴著慢性病罹病率的增加。為促進國人健康福祉，除規律運動，保持理想體重外，行政院衛生福利部公布最

新版的「國民飲食指標」也建議健康的飲食原則應：少油、少鹽、少糖，高纖維。新版的「每日飲食指南」更是修正了以全穀根莖類取代五穀根莖類，建議一天至少1／3主食為全穀類，以增加微量營養素與膳食纖維的攝取，達到預防慢性病、便秘的發生。

何謂全穀類

行政院衛生福利部食品藥物管理局訂定「全穀產品宣稱及標示原則」，定義「全穀」係指：

- 一、指含有果皮麩皮、胚芽及胚乳的完整穀粒。故全穀類是指穀物在碾製過程中，仍然完整保留麩皮、胚芽及胚乳稱之。
- 二、產品所含全穀成分佔配方總重量百分比51%（含）以上，始可以全穀產品或以其所含穀物名稱(如：全麥、全蕎麥)宣稱。
- 三、如產品所含全穀成分未達配方總重量百分比51%（含）以上，不得宣稱為全穀產品，僅能以「本產品部分原料使用全穀粉（如：全麥）原料製作」，或「本產品含全穀粉（如：全麥麵粉）」等方式宣稱。
- 四、若整顆穀物經過破碎、粉碎、磨成細粉，或成片狀，但保有與原來穀物相同比例的內胚乳、胚芽和麩皮，始得稱為全穀類。

常見全穀類如：糙米、全麥、燕麥、大麥、小麥、蕎麥、紫米（黑糯米）、小米、薏仁、玉米等。(資料來源：行政院衛生福利部食品藥物管理局)

全穀好營養

全穀類富含維生素B群、維生素E、鈉、鉀、鈣、磷、鎂、鐵、鋅及膳食纖維，亦富含酚類等抗氧化物，除營養價值高外。全穀類還有很多好處：

- 一、預防便秘及癌症：全穀類含豐富的膳食纖維，可刺激腸蠕動，進而預防便秘的產生。並可縮短致癌物停留在腸內的時間，降低大腸癌的罹患率。



二、控制體重及穩定血糖：全穀類食物纖維高，可提高飽足感，避免因過量攝取主食而增加體重及上升血糖。

三、降低膽固醇：富含水溶性纖維的全穀類，如燕麥、大麥等，可有助於降低膽固醇。

什麼人不適合攝取全穀類

一、年紀大的老者應選擇性的攝取：因全穀類質地較為粗糙，

因此不易咀嚼或

消化，故老

人攝取全穀

類要謹慎選

擇，可選擇質

地較軟的大麥、

燕麥、薏仁、胚

芽。另一方式為可以循

序漸進方式先添加少量全穀類於白米，再漸增量至可耐受的全穀類比例。

二、腸胃道疾病患者：腸胃功能障礙、消化能力不良者及腸胃道不舒服者不要勉強食用，以免造成腸胃道負擔。

三、腎臟病患者：全穀類富含鉀、鎂、磷等離子，這些離子需靠腎臟代謝，故腎功能不佳的病患不建議食用。

全穀類該如何烹煮才好吃

對於長期習慣吃白米的人，一時之間要改成全穀類，大部份人都會覺得全穀類口感不佳而作罷。全穀類該如何烹煮，才會比較可口，即是改變飲食習慣首當其衝的關卡。在此有幾點建議：

一、烹煮全穀類前，先將全穀類浸泡1-2小時。



二、烹煮時添加的水分約為一般白米的1.2-1.5倍，可以增加Q彈口感。

三、對於剛嚐試以全穀類取代五穀根莖類者，可先少量添加，待習慣全穀類的口感後，再以漸進式增加全穀類比例。

糙米農藥殘留較白米多

當建議一般民眾或病患選擇全穀類代替白飯時，很多人當下會提出疑問：『糙米農藥殘留不是會比白米多嗎？這樣對健康會不會有影響？』一般農藥用於農作物或其產物之殺蟲、殺菌或除草等，當然或多或少對人體、動物或環境會造成某種程度的風險及危害。但同樣的，農藥可防治有害病、蟲或雜草，使用農藥可提高農作之生產，而且我們體內也具備了排毒的機能，所以，只要正確挑選及淘洗，對健康的影響並不是那麼大。

一、挑選：挑選經過行政院農業委員會農糧署檢驗合格的有機糙米不失為一便捷途徑。但若考量有機糙米價格較高昂，行政院農業委員會農糧署亦會針對農作物農藥殘留作把關監測。故選擇經過農業委檢驗合格農作物廠商，再經過適當淘洗，也可避免攝取太多農藥而對健康產生負面影響。

二、淘洗：建議以流水淘洗3~5次，減少農藥殘留。

結語

西方有句諺語：「You are what you eat！」，用來描述飲食習慣與健康

的關係在貼切不過。簡單來說，就是指您的健康取決於您吃進了什麼食物。故建立良好的生活習慣及的飲食模式，以全穀類食物作為健康飲食的基礎，均衡且適量

的攝取各大類食物，才是降低多種慢性病發生的王道。



談反式脂肪與心血管健康

高雄醫學大學附設醫院 黃孟娟營養師

反式脂肪與心血管健康

因為動物所能代謝的大多為順式鏈結的脂肪，反式脂肪進入人體中，大都滯留於人體，反式脂肪長期滯留在血液，易在血管壁上沉積，導致血管的窄化及硬化，進而增加罹患心臟血管疾病的機率。相當多的研究證據指出，過多的反式脂肪攝取，會使血液中壞的膽固醇（低密度膽固醇

(LDL)) 升高，及好的膽固醇（高密度膽固醇 (HDL)) 降低，故易提高罹患心血管疾病之風險。近期新英格蘭醫學期刊研究報告指出，在等量的熱量下，反式脂肪較任何一種巨量營養素（醣類、脂肪、蛋白質）更容易引起心臟血管疾病之危險性，只要攝取極低量的反式脂肪即會大幅提高冠心病的風險。另外，在總樣本數約14

萬人之研究結果顯示，每2%之反式脂肪攝取，會增加心血管疾病危險性23%。護士健康研究在追蹤14年後發現，相對於從碳水化合物取得熱量，每增加2%的反式脂肪，冠心病的風險就會增加94%。作者進一步指出若將飲食中反式脂肪以不飽和脂肪取代，冠心病的風險可下降約53%。此外，也有長期追蹤16年的前瞻型流行病學研究指出，反式脂肪攝取會提高罹患糖尿病之危險性。



反式脂肪在食品之應用及食物來源

Trans fat 又稱為反式脂肪酸，是一種不飽和脂肪酸，不飽和脂肪酸的分子式因氫原子在雙鍵的相對方位不同，因而分為順式結構，以及反式

結構。天然的食物中所含有的不飽和脂肪大部分為順式脂肪；而反式結構脂肪，其天然食物來源主要存在於牛和羊反芻動物的脂肪和奶水中，但僅為微量。在蔬菜油中具有較高含量的不飽和脂肪酸，其穩定度相對較低，而「氫化作用」為20世紀所研發出來之食品工業技術，經過氫化過程會使油脂（如：蔬菜油）本身飽和度增加、耐高溫，較不易產生酸敗，故可增加保存期限。而在食物包裝上的所列出的反式脂肪名稱，以「氫化植物油（蔬菜油）」、「部分氫化植物油（蔬菜油）」、「素食酥油」、「精煉植物油」或「人造奶油或乳瑪林」等較常見。而常見於使用在高溫調理之烘焙食品，如：市售包裝餅乾、烘焙食品（油炸零嘴、多拿、甜甜圈、麵包、蛋塔、蛋糕、奶茶、奶油球、泡麵等）以及速食店之油炸食物等。因為植物性奶油具有天然奶油的風味，其價格又比天然奶油低很多，故多用於烘焙食品、炸薯條及速食等。





反式脂肪攝取建議

很多國家都開始限制它在人造奶油中的含量。世界衛生組織（WHO）和聯合國糧食及農業組織（FAO）建議反式脂肪攝取量應少於人體每天熱量攝入量的 1%。美國藥物管理局（FDA）規定2006年1月起，全美國所有包裝食品，均應明確標示出食品中「反式脂肪的含量」，而近來也規定從 2008 年 7 月起，食品中不得含有反式脂肪。在食品標示部分，我國行政院衛生署食品衛生處（即目前衛福部食品藥物管理署）規定自民國97年1月1日起，市售包裝食品營養標示應於脂肪項下加標飽和脂肪及反式脂肪。目前有許多烘焙類盒裝食品以及零食點心已經不使用氫化植物油，而國內國外知名速食業者業已跟進不使用氫化植物油。由於這些嚴格的限制，各國也競相研發

出數種改良的氫化反應條件，諸如高壓、低溫、改用較貴重的金屬觸媒等，以降低或避免反式脂肪的產生。

美國心臟血管醫學會、美國糖尿病醫學會以及美國膽固醇衛教計畫皆建議，健康脂肪的使用，有益於健康心血管系統之維持，也建議盡量減少飽和脂肪攝取在總能量7-10% 以下，少攝食含有反式脂肪之油脂，並減低膽固醇攝取量<300 毫克/天。以上建議即是鼓勵大眾常態選擇健康油脂，食用油種類選擇上，建議可用富含多元不飽和脂肪或單元不飽和脂肪。此外，廣泛攝取各類食物及多選擇植物性食物且營養素密度高的食材，即可達到將飲食建立在健康均衡的基礎上。在購買食物時，多注意營養及食品成分標示，減少購買標示上含有反式脂肪或含有「氫化植物油」之食品，同時維持運動習慣，就可建立健康的生活型態。





糖尿病『營養品』 您吃對了嗎？

彰基體系營養暨膳食部 蔡杏君營養師

糖尿病是現代人常見的文明病，也是跟現今社會飲食習慣息息相關，尤其在控制不佳的糖尿病患者身上，通常伴隨著體重減輕的現象，身邊的家人總是擔心是不是營養不夠了？此時若又聯想到廣告詞中提到的『用喝的，補足營養身體好，父母健康、

兒女安心』，其中標示著『糖尿病專用』的營養品，多數強調既營養均衡又能穩定血糖，讓人看了心動而去購買使用，但事實上經過臨床上觀察，卻發現攝取營養品補充了之後，患者的血糖控制反而更不理想。

一般常聽到糖尿病患者說飲食控制要「少量多餐」，但往往患者只有「多餐」卻沒有「少量」，要控制好血糖，必須要定時定量、少油、少鹽、少糖、多纖維的均衡飲食，卻很少人了解，只要每吃一次食物，胰臟就要做工一次，「多餐」等於增加胰臟的負擔唷！那到底糖尿病營養品又該怎麼吃才能有效地協助控制糖尿病的病情呢？我們該如何選擇正確的營養補充品及吃的份量呢？我們首先來介紹市售的糖尿病營養品，主要可分：

一、糖尿病營養品：

(1) 罐裝營養品

通常罐裝營養品因含糖量低、添加水溶性纖維或含有抗性澱粉（可以抵抗小腸酵素消化的澱粉），達到改善或平穩血糖的目的。罐裝營養品千萬不可以當飲料喝，因本身也有熱量（每罐約250大卡，一碗飯約280大卡），若要飲用，通常建議患者把罐裝營養品拿來當早餐搭配土司或燕麥片，或者當成一餐的點心，把它列入每天飲食總量及份數分配的計算，並非額外補充喔！另含有高蛋白質或高脂肪，



因此有腎臟病或血脂過高的患者，一定要跟營養師討論究竟適合何種特殊營養品及使用方法，才能有效地控制血糖喔！

(2) 粉狀營養品

粉狀營養品，其實是和罐裝營養品一樣的，若是完整均衡的配方，仍需要與平常飲食做份量的代換。但若選用的並非完整均衡配方，而是購買含鉻或富含膳食纖維的奶粉則可與一般奶類做代換，其熱量及營養素並無法提供每人每日所需的營養及熱量需求，並不適用長期灌食的患者或完全取代正餐飲用。

而一般的乳品並非均衡的營養品，因此不能單獨當作正餐食用，但也不能當開水喝，因乳品含有會影響血糖的乳糖。

除此之外，針對長期灌食的糖尿病患者，一般家屬亦會選擇糖尿病專用營養品灌食，因其含有上述提到高比例的蛋白質或脂肪，醣類比例又偏低，若長期成為唯一的灌食來源，可能會造成肝腎的負擔及提高心血管的罹患率，因此適切的灌食比例必須要跟營養師一起討論並請依營養師建議的比例進行灌食喔！

二、點心營養品 (餅乾或全穀類)：

一般市面上所販售專為糖尿病患者設計的餅乾通常標榜所謂的『無糖』，但油脂含量卻很高，應該要小心食用。而大家所熟知的降血糖、降血脂的燕麥，是全穀根莖類，與飯是同一類，應該列入醣類攝取，其它還有如地瓜、芋頭、南瓜、山藥、馬鈴薯等皆含有影響血糖的碳水化合物唷！

三、保健營養品：

一般市售的保健營養品含有一些特殊成份，例如膳食纖維、鉻元素、魚油…等。膳食纖維會增加胰島素敏感性和降低飯後血糖，建議每日攝取約30公克膳食纖維即有此效果；鉻

的作用會增加第2型糖尿病患的胰島素敏感性及改善葡萄糖耐受性，在臨床佐證上可能有效但證據不足；有研究指出每日攝取1公克魚油可降低胰島素阻抗性，建議從飲食中攝取深海魚即可，不建議使用魚油營養品。這些營養素是屬於食物中的成份，因此不能取代藥物。

那到底要如何補充這些營養品呢？

- 一、首先要找醫院專業的營養師，針對您個人的飲食習慣及生活型態，來決定您是否需要吃營養品。
- 二、詳細閱讀並了解營養品的成份及正確吃的方法。
- 三、若吃的過程中有發生任何併發疾病如腎臟病等，應該立即停用並重新修正補充之營養品。

最後，最重要的是要與營養師討論出最佳的均衡飲食的做法，並搭配健康的生活型態、適度的運動及遵從醫囑用藥，才能真正做到營養品吃的安心，子女也能夠放心，千萬不能夠把營養品當成是控制糖尿病的萬靈丹喔！

Q&A

蔡明翰 醫師
沈克超 醫師 主答
李碧雲 護理師

Q1:

我爸爸很喜歡吃花生、瓜子、開心果這一類的零嘴，他本身有糖尿病，而且醫師說他的血糖控制的不理想，請問他能吃這些東西嗎？

A:

堅果種子類的食物其實包括兩大類：一類是樹堅果，包括杏仁、松子、腰果、榛子、核桃、開心果、夏威夷果、板栗等；第二類是種子，包括花生、南瓜子、葵花子、西瓜子等等。堅

果的營養價值很高，2008年的美國《時代》雜誌曾將堅果評選為現代人的10大營養食品之一。堅果中除了含有碳水化合物、蛋白質及脂肪外，還含有多種維生素、礦物質、與膳食纖維等。以前認為堅果類的食物含有較高的油脂量，不建議經常食用。但是現在的研究發現堅果中的油脂是以單元不飽和脂肪酸為主，能夠提高血液中高密度膽固醇（好的膽固醇）的濃度，並降

低體內低密度膽固醇（壞的膽固醇），因此可以減少心血管疾病發生。美國糖尿病醫學會建議『地中海飲食』適合於糖尿病患者，它不但是一種健康的飲食習慣，尤其可以幫助血糖控制及降低心血管疾病的風險。

所謂的『地中海飲食』，泛指希臘、義大利、西班牙、法國等位處地中海沿岸各國，以大量的蔬菜、水果、五穀雜糧、堅果、海鮮和橄欖油，搭配少量的紅肉、優格及紅葡萄酒的飲食習慣；堅果類食物就是『地中海飲食』的主要角色之一。加拿大的醫學團隊在2011年發表的研究指出，實驗組每天以平均73公克的堅果來取代部分的碳水化合物，12週後他們的糖化血色素比對照組的病患降低0.21%。另一篇發表在2013年國際著名的《新英格蘭醫學雜誌》的研究發現，每天的飲食習慣除了遵循『地中海飲食』的原則外，若再額外攝取每日30公克的綜合堅果，在將近5年的研究中，他們發生心血管疾病的比率，比起對照組大約減少百分之三十。

雖然堅果類的食物已被公認為具有“降低心血管疾病風險”的功能，但是在日常生活上還是要注意攝取的量，否則會造成熱量過高及體重增加。我國衛生福利部出版的「每日飲食指南」，建議每日食用1份堅果種子類，1份的量約為開心果15粒、或花生18粒、或原味腰果7粒、或杏仁果8粒、或核桃2粒等等。多吃了堅果類的食物，就要減少一日三餐的用油量和總熱量，建議在飲食中減少含飽和脂肪量多的食物，例如：奶油、花生醬、油炸食物等等，或是用運動來消耗掉由堅果中所得到的熱量。

你父親的血糖控制不理想，必須與醫療團隊討論目前的飲食、生活型態、及治療藥物的調整，至於他喜歡吃花生、瓜子、開心果這些堅果類的食品，適量的攝取應該不會造成血糖的惡化，不過還是要聽從營養師的建議，最終目的是要建立營養均衡的飲食習慣。



Q2:

先生從小受到婆婆的影響，喜歡用豬油來做食材的料理，因為這樣的菜色會比較香，尤其最近的食用油安全出了問題，更加強了他的論點。雖然他的血糖控制的還不錯，請問糖尿病患者可以選用豬油的食物嗎？

A:

近年來古早味料理大行其道，不外乎強調其天然健康的食材與令人懷念、熟悉的味道，例如：豬油拌飯、麻油麵線、梅干扣肉等等。台灣在光復初期由於經濟尚未起飛，有些家庭是用豬油拌飯或是醬油拌飯就可以解決一餐。豬油與椰子油、奶油、牛油類似，其中的脂肪成份都是以飽和脂肪酸為主，食用過多會增加高血脂症，及可能間接增加心血管疾病的風險。不過豬油因為具有飽和度高、不易揮發、發煙點較高的特性，因此適合高溫烹煮的方式，譬如熱炒、煎魚、油炸等等，而且其味道清香，所以吃起來特別的可口。



最近因為台灣的食安問題不斷的浮出檯面，於是社會上掀起了自己製作豬油、花生油、茶仔油、芝麻油的小風潮。但是豬油也沒有大家想像中的可怕，只要平時保持規律的運動及定期檢查血中膽固醇的濃度，偶而來點豬油料理也未嘗不可；真正要避免食用的是“反式脂肪酸”，它對心血管的危險性遠遠超過“飽和脂肪酸”。動物肉品或乳製品中所含的天然反式脂肪相當少；如果用天然脂肪反覆煎炸，也會生成小量的反式脂肪酸。人類食用的反式脂肪主要來自於經過氫化作用處理的植物油，氫化後的植物油可以更耐高溫、不易變質、存放更久，甚至改變油脂的型態，以便於多方面的使用，例如用於塗抹麵包的人造奶油（瑪琪琳）、用以油炸薯條或鹽酥雞的氫化棕櫚油、用於製作餅乾或冰淇淋的植物酥油、奶精等等，都是屬於經過「氫化」處理的反式油脂。

《新英格蘭醫學雜誌》於2006年刊登了一份關於反式脂肪與心血管疾

病的綜合研究報告，發現如果攝取的反式脂肪佔總熱量的1.5～2.0%，則會增加將近三成的心血管疾病風險。因此，世界各國對於食品中反式脂肪的含量愈加重視，例如：加拿大於2003年成為全球第一個於食品上標示反式脂肪含量的國家，丹麥自2003年6月起禁止販賣反式脂肪酸含量超過總脂肪含量2%的油脂，而美國的紐約與加州則是立法規定禁止販售含人工反式脂肪的食物。而依據世界衛生組織/世界糧農組織（WHO/FAO）的建議，反式脂肪的攝取不宜超過飲食總熱量的1%。

建議你和先生一起與營養師討論油脂類食物攝取的種類、不同油品的烹煮方式、及每日各種營養素的攝取比例，只要血脂肪的檢測數據在目標範圍內，不需完全禁止他去品嚐一些懷念的“豬油料理”。

Q3:

我上個月健檢時才發現血糖過高，糖化血色素的數值是8.7%。醫師說我是第2型糖尿病，必須同時進行運動、飲食控制及服用藥物。我一餐的飯量約2碗，營養師說我的飯量必須減少，如果用糙米或五穀米來取代白米，血糖控制的效果會更好。但是糙米的口感不比白米好，請問該如何改變我的飲食習慣呢？

A:

成熟的稻米經過加工脫去稻殼後就是糙米，糙米再輾去米糠層而保留胚芽就是胚芽米，胚芽米再輾去胚芽而剩下胚乳就是白米了。因此糙米比白米多了米糠層及胚芽的營養價值，例如：米糠層含有豐富的纖維素，除了可以刺激胃腸道的蠕動來預防便秘外，也可提高飽足感及降低飯後血糖上升的速度；而胚芽則含有豐富的維生素B群、蛋白質、礦物質，可以避免腳氣病、週邊神經炎、口角炎等症狀。因此，你應該聽從營養師的建議，適當控制一天的總熱量及六大類食物的攝取份量，剛開始可以在白米飯中添加少量的糙米或五穀米，待習慣它的口味後，再慢慢調整兩者混合的比例。其實，糖尿病的飲食準則就是希望大家養成健康的飲食習慣，藉由循序漸進的改變，來達到營養均衡的需求。



承諾

回想過去大吃大喝的日子或許精彩，
但卻讓我賠上健康。
而現在我開始懂得細水長流以及
適可而止才能讓我過得更健康……

心羊

發病好一陣子了，我直到現在才能比較不帶情緒的坐在醫院內跟一大群阿公阿嬤坐在診間，因為我年紀輕輕的卻得了糖尿病。

我一直不相信自己會得糖尿病，但是我的4個阿姨、2個舅舅全是糖尿病患者。正因為有這樣的家族病史，所以媽媽深怕自己是下一個而一直非常忌口。她跟爸爸一直非常注意我們的日常飲食習慣，垃圾食物什麼的，一年難得吃上幾回。離家念書後，原本百般拘束的規定統統沒了，宵夜、零食、飲料一概來者不拒，我渾然不覺的過著高油高糖高鹽的飲食生活。

愛吃，又很能吃的我，體重當然扶搖直上，一些久不見面的朋友都驚訝於我的「變化」。即便如此，但我仍衣帶漸緊終不悔，為了吃豁出去了！一直為我身體擔心的媽媽跟女友終於忍不住，強押著我去檢查。果不其然，空腹血糖值高得嚇人，我得病了！送女友回去時，在車裏，她深情的看著我：「答應我，要好好照顧自己，我要你陪我一輩子！」我點頭，許下承諾。

既然要跟糖尿病相處一輩子，那就要好好瞭解它。經過醫生跟營養師的解說，以及自己的研究，基本上，糖尿病並不是什麼絕症，只要掌握適量、控制及代換等幾個原則，糖尿病

患者的生活就跟一般人一樣，我相信自己一定可以跟糖尿病相處愉快。

只是知易行難，血糖、血脂肪跟膽固醇除了剛開始還控制的頗有成效，把口腹之慾看得比什麼都還重的我，還是擋不住美食的誘惑，我告訴自己，沒關係，這是最後一次了，以後不會再吃了。但是，下次依然如故。於是，血糖、血脂肪跟膽固醇又止跌回升。回診時，醫生看完報告後，語重心長的勸我：「你還年輕，血糖的控制要比老年病患更嚴格，才能儘量延後併發症發生的可能。但是依照你目前的狀況，各項指數不增反減…」走出診間時，醫生語重心長的補了一句，「這樣下去不行啦，不好好控制的話會很麻煩喔！」

但我還是不改其志，逮到機會就吃，而且吃的不留痕跡，家人都以為我改了，直到女友人贓俱獲。她氣得整整一星期不跟我聯絡，媽媽更是當我像隱形人。想起那晚在車裏答應女友的話，我知道我毀約了。

坐在客廳裏，空氣凝重窒人，看看爸媽，鬢髮霜白，應該可以高枕無

憂的他們卻還擔心我的病，我懊悔著。因為我的不知節制，辜負跟傷害了愛我的人，也毀棄要陪在他們身邊的承諾，該是我守信的時候了！

改變，就在一念之間。我開始喝茶喝水就是不喝含糖飲料，在琳瑯滿目的甜食面前，我堅持只吃一小份。以往沒吃到撐就不放下碗筷，現在覺得飽了就不再多吃一口。我加強了原本就有的運動習慣，多走路，多爬樓梯。我仔細注意我的血糖記錄，只要數值稍高就會提高警覺，每隔幾天就會站上體重計，不讓多餘的脂肪偷渡到身上。每一次的抗拒美食都是意志力的挑戰，但是努力是有代價的，幾次的回診下來，醫生看完報告後都能滿意的點點頭，也讓原本緊繃著臉的女友跟媽媽終於露出久違的笑容。

回想過去大吃大喝的日子或許精彩，但卻讓我賠上健康。而現在我開始懂得細水長流以及適可而止才能讓我過得更健康，也才能讓我可以遵守跟我愛的人的承諾，健康的陪在他們身邊。

財團法人糖尿病關懷基金會
第三屆徵文比賽「控糖人生」貳獎

守護

病
反
心
聲

阿公四處探詢返家後要如何照顧阿嬤，
醫生找來身為衛教師的我教導阿公照顧阿嬤的疾病…

黃蕙茹

俗語說“少年夫妻，老來伴”；
“執子之手，與子偕老”，這兩句話
在我認識這對老夫妻後，深深烙印在
我心裡。

初次見到這對老夫妻，阿嬤躺在
病床上，阿公在旁照顧，住院時的
體重35公斤，虛弱到連坐起來的力
氣都沒有，日常生活起居都是阿公照

料，住院前阿公不知道阿嬤發生了甚
麼事情，只知道阿嬤的身體越來越瘦
弱，氣色越來越差，阿公也越來越慌
張，為了要治療虛弱的阿嬤，家中堆
滿了阿公從各地蒐集來的保健藥品，
阿嬤也很爭氣地嘗試阿公帶回來的補
品，有一天阿嬤突然昏倒在家中，被
救護車載來醫院，抽血檢查出血糖
552mg/dl，糖化血色素17%，醫生告

訴阿公，阿嬤是高血糖昏迷，緊急送至加護病房治療，阿公淚流滿面說「醫生，無論花多少錢都要救阮牽手」，當時阿公日夜守在加護病房外面，神情緊張不敢離開，害怕萬一阿嬤發生了意外，院方找不到家屬，還特地去辦了一支手機，幾天後，阿嬤轉出病房了，不安的心才漸漸放下。住院期間，阿公四處探詢返家後要如何照顧阿嬤，醫生找來身為衛教師的我教導阿公照顧阿嬤的疾病，學習注射胰島素及測量血糖，並請營養師教導飲食調整的部分，因為阿公識字不多，仍帶起他的老花眼鏡，很用心的學習並用畫圖的方式作筆記。

過幾天，阿嬤血糖穩定就出院了，回家後，阿公規律的幫阿嬤量血糖注射胰島素，血糖穩定了，阿嬤的體重逐漸恢復到45公斤且精神氣色也好轉，每次回診時阿公總拄著拐杖牽著阿嬤的手，輕聲叮嚀阿嬤小心走。而每當血糖差異大時，阿公就會很緊張帶著他那本厚厚的圖文筆記，騎著1小時的車子回來找我們討論血糖及胰島素劑量的增減，我們不只一次告訴阿公，只要打電話回來諮詢就可以，不需要再多跑一趟，阿公總是很憨厚的說「在電話中會緊張，說不清楚啦！！要親自回來，才比較

安心！！」我曾經仔細的翻閱過阿公的筆記本，裡面記載著詳細的飲食、血糖、胰島素劑量及每次生病或特殊狀況的處理方式，想像不出這是出自於80歲阿公的筆記，詳實到令人讚嘆！！

與他們熟識後，阿公娓娓道來他們人生的故事。阿公說「阿嬤是村中的千金小姐，大美人！當年不顧家中反對，排除萬難，下嫁村里最窮苦的我，自從娶她後，我才開始走好運，闖出事業，讓生活經濟無後顧之憂，雖膝下並無子嗣，也相依相惜過日子，年輕時，都是她在照顧我，現在，我的千金小姐生病了，當然要由我來照顧她，可以娶到她是我這世人最幸運的事情，我們還約定若有下輩子還要繼續做夫妻呢！！」

阿公與阿嬤的人生充滿自信心、專注安定心、以及豐沛的關懷心，成就了控糖之心，讓我從這對老夫妻身上學習到護理的藝術，在於照護病人不僅是理性的責任感，更引發出我們主動關心與付出的情感；也因為付出讓我們有了存在的意義。

財團法人糖尿病關懷基金會
第三屆徵文比賽「控糖人生」佳作

糖尿病人



也要健康樂活

糖尿病是一種長期緩慢進行的狀況，不過經由良好的管控，有許多人是可以達到吳英璋教授所說的“健康地生病”之境界；也就是說，糖尿病人雖然在醫學的定義上是一種疾病，但是它是可以自我管理的。吳老師說：患了糖尿病是生病了沒錯，但我仍舊可以合理地對待它，有效地控制它，而讓整個身體保持當下最好的效率，繼續運轉下去，這就是「健康地生病」。

糖尿病的控制主要決定於病人的自我照顧能力、人格特質、家人支持度及社會資源的應用；病人對疾病的感受、心理調適情形是病人自我照顧能力很重要的影響因素。接納並瞭解自己的感受、肯定自我的價值、學習壓力的調適、遇事能冷靜處理，勇於尋求家人及朋友的協助和支持。有較正向的健康信念、態度及健康行為，對疾病的調適較佳，即使面對不能改變的事實也能做適當的處理，將疾病對自己的衝擊降至最低。





糖尿病關懷基金會 李碧雲衛教師

糖尿病關懷基金會在過去這幾年持續辦理「健康樂活營」，其主要目的就是透過團體學習方式習得實用的照護技巧、獲得心理調適的解題及經由實際案例經驗的討論彌補衛教的不足。在台北、宜蘭縣、桃園勞工育樂中心、嘉義市、新竹縣、高雄澄清湖傳習齋、新北市客家文化園區、南投縣鹿谷鄉、彰化縣和美鎮糖友里、新北新泰活動中心等各地都有我們的足跡；當然，能與各地的病友共同學習，一方面需歸功於志工老師們的付出、各地方團體及組織的協助，還有長期支持我們的捐助者，因為有您們，病友們才有此機會在團體中共同學習如何處理慢性病的種種困境，感謝您們，歡迎大家共同投入。

2013年6月8日健康樂活營回饋單

1. 您對此次活動的看法？
今年年初開始面對糖尿病問題，第一次參加這活動，得到很多相關知識，也發現許多同病相憐的人，面對此病並努力去調整，較能知道如何去調整飲食與劑量，還要認真學習。

2013年6月8日健康樂活營回饋單

1. 您對此次活動的看法？
此次活動讓我更了解糖尿病治療的方法，及正確的使用胰島素，希望往後能多多參與此類的活動，讓糖尿病家屬能正確的幫助糖尿病病患渡過治療的難關。

2013年6月8日健康樂活營回饋單

1. 您對此次活動的看法？

內容豐富，針對糖尿病病情控制方法，教導正確，是很好的健康樂活營，希望有機會再參加。

2013年8月9日健康樂活營回饋單

1. 您對此次活動的看法？

由台北回到故鄉，參與這次的活動，心中甚是感動，從中得到的知識與各位分享糖尿病的控制經驗，甚是難得！

「健康樂活營」2014年預定場次

- 3/11 基隆
- 4/20 桃園
- 6/21 台南
- 9/21 台中

歡迎有意願之
團體共同合辦

活動專線：02-2375-4853
財團法人糖尿病關懷基金會

糖尿病相關活動預告 (103.03~103.06)

日期	時間	主辦單位及地點	活動內容	主講者	聯絡電話
103.03.04(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	血糖新藥、腸泌素、旅行時、油品大解析	林毅欣醫師,糖尿病衛教師,營養師	(02)2771-8151#2790
103.03.05(三)	14:30-15:10	台北慈濟醫院12A病房次護理站	認識糖尿病及日常照護	陳芝嫻護理師	(02)6628-9779#2270
103.03.11(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	健康生活菸害防治	余姿瑩衛教師	(04)725-6166#81205
103.03.14(五)	08:30-09:00	仁慈醫院一樓門診區	糖糖危機-認識糖尿病	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
103.03.21(五)	19:00-20:30	新泰綜合醫院眼科3樓會議室	認識食用油	李美月營養師	(02)2996-2121#1230
103.03.25(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	飯後高血糖	鄭秀粧營養師	(04)725-6166#81205
103.04.01(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	血糖治療新指引、運動計劃、控糖飲食新指引	林毅欣醫師,糖尿病衛教師,營養師	(02)2771-8151#2790
103.04.08(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	低血糖	王親慧護理師	(04)725-6166#81205
103.04.10(四)	11:00-12:00	曾良達診所	糖尿病患口腔照護	葉雅純護理師	(05)233-3928
103.04.22(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	得舒飲食	黃景筠營養師	(04)725-6166#81205
103.05.06(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	病情心理調適與社會資源	粘郁琪社工師	(04)725-6166#81205
103.05.06(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	血壓治療新指引、血壓自我監測、控糖飲食新指引	林毅欣醫師,糖尿病衛教師,營養師	(02)2771-8151#2790
103.05.08(四)	10:00-11:00	曾良達診所	糖尿病友如挑選食用油(請事先報名)	陳旻君營養師	(05)233-3928
103.05.18(日)	08:00-12:00	新泰綜合醫院	戶外活動半日遊	糖尿病衛教室	(02)2996-2121#1230
103.05.20(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	端節飲食不可放粽	許秋筠營養師	(04)725-6166#81205
103.06.03(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	血脂治療新指引、體重控制、控糖飲食新指引	林毅欣醫師,糖尿病衛教師,營養師	(02)2771-8151#2790
103.06.10(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	健康生活菸害防治	余姿瑩衛教師	(04)725-6166#81205
103.06.12(四)	10:00-11:00	曾良達診所	糖尿病周邊動脈阻塞程度的評估-ABI(請事先報名)	曾良達醫師	(05)233-3928
103.06.20(五)	19:00-20:30	新泰綜合醫院眼科3樓會議室	高血症知多少?	賴文源醫師	(02)2996-2121#1230
103.06.24(二)	11:00-11:31	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	彩虹蔬果聰明吃	蔡宜珊衛教師	(04)725-6166#81205
每週一	13:30-14:30	林口長庚	糖尿病簡介		(03)328-1200#8821、2484
每週一	09:30-12:00	沈德昌診所	血糖及血壓篩檢、糖尿病人護理衛教	衛教護理師	(02)2703-5300
每週二	08:00-10:30 17:30-20:00	沈德昌診所	減重飲食、糖尿病營養諮詢、保健食品諮詢、糖尿病營養諮詢	范曉君營養師	(02)2703-5300
每週二	13:30-14:30	林口長庚	六大類食物、糖尿病飲食的一般原則及禁忌		(03)328-1200#8821、2484
第1.2.3週三	上午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重技巧	陳旻君營養師	(05)233-3928
每週三	13:30-14:30	林口長庚	食物的代換、外食、應酬及節慶飲食		(03)328-1200#8821、2484
每月第1週 週三	14:30-16:00	台北慈濟醫院12A病房次護理站	認識糖尿病及日常照護	劉霽雲護理師、陳芝嫻護理師	(02)6628-9779#2270
每週四	08:00-10:30	沈德昌診所	認識糖尿病、糖尿病護理的使用、認識口服降血糖藥及胰島素注射之注意事項、認識高低血糖及慢性合併症之預防、糖尿病友的足部照顧 血糖自我監測、糖尿病友生病時之處理、糖尿病友運動、旅行時之注意事項	沈德昌醫師、衛教護理師、廖貞美藥師	(02)27035300
每週四	13:30-14:30	林口長庚	口服降血糖藥物、胰島素注射		(03)328-1200#8821、2484
每週五	13:30-14:30	林口長庚	糖尿病急、慢性併發症、足部照顧及護理		(03)328-1200#8821、2484
每月第2週星期五	下午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重指導	陳旻君營養師	(05)2333928
每週六	10:30-11:30	林口長庚	與醫師面對面討論		(03)328-1200#8821、2484
每月倒數第二週星期六	上午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重指導	陳旻君營養師	(05)233-3928

「健康樂活營」2014年預定場次

- 3/11 基隆
- 4/20 桃園
- 6/21 台南
- 9/21 台中

活動專線：02-2375-4853
財團法人糖尿病關懷基金會

感謝各界捐款

捐款金額	捐 款 人
102.11	
300,000	徐正群
100,000	鄭仁義、輝瑞大藥廠股份有限公司、曾博雅
50,000	厚生股份有限公司
10,000	采實文化事業股份有限公司、信歐國際貿易股份有限公司
5,880	蔡玲貞、戴東原、蔡世澤、張媚、曾博雅
5,000	陳富美、金凱麗
3,000	廖文聰
2,000	林碧雲、王李瑞英、王茂森、鄭子明
1,500	李正宗、林明娥
1,000	黃怡璿、彭惠鈺、不具名、莊天財、陳重琪、陳中義、王麗霞、張坤來、彭惠鈺、詹銀鏐、張德芳、林昶睿、洪麗瑛、朱奇中、高珮珊、洪春霖
600	侯淑敏、黃采薇
500	林錦城、林鴻培、呂雪蓮、陳金輝、陳玉香、林葉綉濤、周志明、林仁興、王端玲、曾淑儀
400	洪加興
300	林張春 林瑀芳、釋傳賢、黃新川
200	藍義盛、陳秋蘭、林鈺蕙、林玉惠
100	陳武雄、吳冠毅、沈靖雯
60	吳慧宸

捐款金額	捐 款 人
102.12	
100,000	財團法人台北市彩霞教育基金會、謝忠弼、財團法人馨園文教基金會、蔡淑惠
80,000	陳克丞
50,000	厚生股份有限公司、鍾明珠、吳亮宏、鄭信義、鄭仁義
20,000	萬國法律事務所
12,000	彭惠鈺
10,000	信歐國際貿易股份有限公司、楊燦弘
5,000	黃俊輝、李曾淑卿、林煒凱
4,900	戴東原
4,000	許俊源
3,080	簡維宏
3,000	鄭子明、郭林淑華、王勝彥、劉麗香、葉麗雲
2,965	曾詩瑤
2,000	袁賴秋錦、陳英美、蘇建緯、林貴華、趙芬琴、張淑貞、不具名、白佩玉、曾良玉、江淑貞、林有土
1,500	林明娥
1,300	黃玉琴
1,250	柯清銘
1,200	李承璋

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	19132482	金額 新台幣 (數字)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄(限與本次存款有關事項)			收 款 人 財團法人糖尿病關懷基金會								
			寄 款 人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款								
姓 名									主 管 :		
地 址			□□□-□□								
電 話									經辦局收款戳		

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款戳

感謝各界捐款

捐款金額	捐 款 人
1,000	莊天財、陳琪珩、陳中義、吳瑞雄、林水蓮、顧柯金葉、許永福、彭美良、王化昭、賴銀幸、陳寶桂、劉文山、黃怡璿、戴東原、徐正冠、蔡世澤、詹銀鋆、曾博雅、吳亮宏、徐正群、王松祥、侯博文、鄭子明、鄭仁義、楊信男、張媚、李洸俊、彭惠鈺、陳嘉勝、洪春霖、高珮珊、許經邦、稅雯雯、裴玉玲、蘇丁科、楊美玲、王陳彩瓊、陳清眉、陳聯立、徐惠珍、周秋滿、不具名
600	蘇秀美、謝玫宜、林張春 林瑀芳、李麗美
525	簡博義
500	呂宜燕、張幸安、孫懷民、陳國清、陳重琪、林淑華、潘建德、林莊煌、陳立舜、王宏銘、陳玉香、邱美惠、不具名、沈富美、林仁興、王端玲、周志明、林劉度妹、徐雲美
300	謝碧珠、汪國祥、陳志儉、陳懿華、葉羽真
200	藍義盛、謝欣倪、賴美麗、林玉惠、林鈺蕙、陳宏峰、陳秀真
150	鄭鳳美
100	柯嘉慧、蔡秀媛、沈靖雯
50	陳育生

捐款金額	捐 款 人
103.01	
100,000	潘武雄、李洸俊診所
60,000	賴源河
50,000	厚生股份有限公司、潘秀美、簡聰慧
10,000	信歐國際貿易股份有限公司
5,000	吳文芳
3,000	陳莊如冠
2,000	許俊源、王李瑞英、王茂森、白永河、謝樹林
1,500	林明娥
1,100	葉文進
1,000	不具名、黃怡璿、田立偉、陳中義、陳重琪、廖述霖、呂宜燕、張文麗、王錦彥、莊天財、詹銀鋆、張坤來、彭惠鈺、朱淑靜、丁雪琴、張榮森、洪春霖、高珮珊、林德雄
900	鄭文成
500	喻榮瑞、許耀仁、陳玉香、陳金輝、黃美珍、楊昆彪、沈賴麗雲、張留英、楊訓聰、安哲華、鄭梅芳、林邱阿益、李妙信、翁麗雲、林仁興、王端玲、周志明、蔣蓮香、鄭素華
300	藍義盛、簡錫泉、楊素貞
200	鄭若鈴、賴惠香、林玉惠、林鈺蕙、陳賴麗卿
100	陳格、蔡秀媛
50	十方菩薩

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；
抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少必須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。